



# RYHMÄTOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TUKENA OLHAVAN SEUDULLA

Vapaaehtoistoiminnan ja poikkisektorisen yhteistyön  
kehittäminen

Leinonen Rita

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi (AMK)

2018

Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Rita Leinonen	<b>Vuosi</b>	2018
<b>Ohjaaja</b>	Sari Arolaakso		
<b>Toimeksiantaja</b>	Oulunkaaren kuntayhtymä, lin	<b>kotihoito</b>	
<b>Työn nimi</b>	Ryhmätoiminta ikääntyneiden elämänlaadun tukena Olhavan seudulla – Vapaaehtoistoiminnan ja poikkisektorisen yhteistyön kehittäminen		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	42 + 3		

---

Osallisuus ja yhteisöllisyys vaikuttavat positiivisesti ikääntyneiden elämänlaatuun. Lin Olhavassa on vapaaehtoisvoimin toiminut jo usean vuoden ajan alueen ikääntyneille suunnattu Porinapiiri-niminen kohtaamispaikka. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Porinapiirin toimintaa, aktivoida olhavalaisia ikääntyneitä ja tuoda iloa heidän elämäänsä Porinapiirin avulla. Kehittämishankkeena toteutetussa opinnäytetyössä kokeiltiin poikkisektorista yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Vuonna 2016 porinapiiriläisille toteutettiin esiselvitystyönä kysely, jonka tulosten perusteella laadittiin syyskauden 2017 ohjelma yhteistyössä Porinapiirin vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Kehittämishankkeen toiminnallinen osuus toteutettiin yhdeksällä kokoontumiskerralla. Kokoontumisissa oli erilaista aktiviteettia osallistujille.

Tähän kehittämishankkeeseen sisältyi kaikille lin kunnan ikääntyneille suunnattu toiminnallinen tapahtumapäivä Merihelmessä. Näin ollen Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin Liikunnan kehitlemä konsepti Kunnon Mummola järjestettiin ensimmäisen kerran Pohjois-Pohjanmaalla. Tapahtumassa oli noin 130 kävijää ja se herätti paljon yleistä mielenkiintoa alueella.

Porinapiiriläisiltä saadussa palautteessa kehittämishankkeen sisältöä kuvailtiin monipuoliseksi, innostavaksi ja kiinnostavaksi. Porinapiiriläiset kokivat ryhmästä saatavat sosiaaliset kontaktit tärkeäksi elämänlaatua nostavaksi tekijäksi. Porinapiirin kaltainen toiminta voitaisiin laskea vapaaehtoistoimijoiden toteuttamaksi gerontologiseksi sosiaalityöksi, jossa toteutuu ennaltaehkäisevä näkökulma ikääntyneiden elämänlaadun ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

**Avainsanat** Ikääntyneet, elämänlaatu, osallisuus, yhteisöllisyys, vapaaehtoistoiminta, gerontologinen sosiaalityö

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Human Age-  
ing and Social Service  
Bachelor of Human Ageing and  
Elderly Service

---

<b>Author</b>	Rita Leinonen	<b>Year</b>	2018
<b>Supervisor</b>	Sari Arolaakso		
<b>Commissioned by</b>	Oulunkaari Municipal Federation		
<b>Subject of thesis</b>	Group Activity for The Elderly to Promote Quality of Life in Olhava Region - Development of Voluntary Activity And Cross-Sectoral Co-Operation		
<b>Number of pages</b>	42 + 3		

---

Participation and community have a positive impact on the quality of life of old-er people. In Olhava there has been a freeform meeting place called Porinapiiri for several years ran by volunteers. Porinapiiri is mainly intended for the aged people. The goal of this functional thesis was to support the voluntarywork in Porinapiiri, activate aged people and give joy them in village called Olhava, in municipality of Ii. In the thesis project, which was developed as a development project, cross-sectoral co-operation with various actors was tried.

An enquiry was made for the participants in 2016. By the results program plan for autumn season 2017 was put together with Porinapiiri`s volunteers. The operational part of the development project was carried out at nine roundtables. There was a different kind of activity in the gatherings for the participants.

This development project involved an open activity day in Merihelmi to all aged people in the municipality of Ii. So called "Kunnon Mummola" is developed by the University of Lapland and Lapland Sport. By this thesis Kunnon Mummola was organised now for the first time in North Ostrobothnia. The day started the elderly`s week in Ii and there were about 130 visitors in Merihelmi. The happening attracted a lot of interest in the area.

In the feedback the activities were described versatile, inspirational and interesting. The social contacts obtain from the group were considered to improve the quality of life among participants. A group activity like implemented in Porinapiiri could be considered also a part of gerontological social work where preventive perspective is realized and includes quality of life and social performance.

**Key words** Elderly, quality of life, participation, community, volunteer, gerontological social work

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHOT .....	8
2.1 Olhavan Porinapiiri .....	8
2.2 Toimeksiantaja ja muut kehittämishankkeen yhteistyötahot .....	9
2.3 Kehittämishankkeen taustaa .....	10
2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja tarkoitus, kehittämistehtävät .....	10
3 IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TUKEMINEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN AVULLA .....	12
3.1 Elämänlaadun ulottuvuudet ja osatekijät iäkkään ihmisen elämässä .....	12
3.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys iäkkään hyvinvointia tukemassa .....	13
3.3 Vapaaehtoistoiminta .....	14
3.4 Osallistava ryhmätoiminta osana gerontologista sosiaalityötä .....	17
4 KEHITTÄMISHANKKEEN VAIHEET .....	19
4.1 Kehittämishankkeen metodiikka .....	19
4.2 Kehittämishankkeen mallit .....	20
4.4 Kehittämishankkeen suunnittelu- ja esivaihe .....	22
4.5 Työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe .....	23
4.6 Kunnan Mummolan suunnittelu ja toteutus .....	24
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TULOS JA ARVIOINTI .....	27
5.1 Porinapiirin toiminta syksyllä 2017 .....	27
5.2 Tulokset ja arviointi .....	30
6 KEHITTÄMISHANKKEEN EETTISYYS .....	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT .....	34
8 POHDINTA .....	36
LÄHTEET .....	38
LIITTEET .....	41

## Alkusanat

Haluan kiittää kaikkia porinapiiriläisiä, jotka osallistuivat syksyn 2017 kokoontumisiin ja etenkin Porinapiirissä toimivia, jotka tekevät pyyteetöntä ja äärimmäisen tärkeää vapaaehtoistyötä. Tämä opinnäytetyö toteutettiin olhavalai-isten ikääntyneiden kunniaksi. Olen vaikuttunut innokkaasta ja aktiivisesta osallistumisestanne erilaisiin toimintoihin syksyn aikana.

Kiitän Oulunkaaren kuntayhtymää ja lin kotihoidon esimiestä hyvästä yhteistyöstä ja saamastani luottamuksesta toteuttaa opinnäytetyö varsin itsenäisesti. Yli-Olhavan Maamiesseura ansaitsee kiitokset tilojen käytöstä. Olhavan koululaisille kiitokset havuseppeleiden tekemisestä ja Tenavatuvan väelle ja Kuivaniemen koululle hyvin sujuneesta yhteistyöstä.

Kunnon Mummola-tapahtumapäivän toteuttamiseen osallistui lukuisa joukko eri tahoja. Kiitokset heille kaikille, te mahdollistitte tapahtuman onnistumisen. Tässä yhteydessä haluan kiittää myös silloista lin Ikäihmisten neuvostoa sekä kaikkia eläkeläisjärjestöjä, joiden kautta tiedotettiin tapahtumapäivästä.

Lämpimät kiitokset lehtori Sari Arolaaksolle kaikesta kärsivällisyydestä, jota vaadittiin tämän työn ohjaamiseen ja aikataulujen yhteensovittamiseen. Kiitos myös englannin kielen tarkistuksesta vastanneelle opettajalle. Lopuksi haluan kiittää perhettäni ja läheisiäni saamastani tuesta ja kannustuksesta tämän prosessin aikana.

## 1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminnan avulla Suomessa ehkäistään muun muassa yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä lisätään osallisuutta. Vapaaehtoistoiminta on kaksisuuntainen prosessi, josta hyötyvät sekä vapaaehtoistoiminnan tekijä että sen kohde. (Kansalaisareena 2018.) Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tuo onnellisuutta. Tanskanen ja Danielsbacka (2015) ovat artikkelissaan tutkineet vapaaehtoistyötä tekeviä suurten ikäluokkien edustajia, ja totesivat heidän olevan onnellisempia kuin ne, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Artikkelin mukaan saman suuntaisia tuloksia aiheesta on saatu myös kansainvälisesti, esimerkiksi Saksassa, Britanniassa, Uudessa-Seelannissa ja Yhdysvalloissa. (Tanskanen & Danielsbacka 2015, 471-472.)

Useissa ikääntyneiden palveluja koskevissa laeissa ja suosituksissa painotetaan kuntien ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä. Esimerkiksi heinäkuussa 2017 uudistetussa laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2017, 18) ja niin kutsutussa vanhuspalvelulaissa (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012, luku 2, § 4) todetaan, että kunnan on tehtävä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä osallisuuden vahvistamiseksi. Vanhuspalvelulaissa eri toimijoita ovat esimerkiksi kunnassa toimivat ikääntynyttä väestöä edustavat järjestöt ja muut yleishyödylliset yhteisöt. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen toteutuu parhaiten poikkisektorisen yhteistyön avulla ja sen vahvistaminen jatkossa on erityisen tärkeää. (Kunnallisan alan kehittämissäätiön julkaisu 9/2017, 38.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena. Kehittämishankkeen toimintaympäristönä oli lin kunnassa oleva Olhavan kylä, jossa on toteutunut jo usean vuoden vapaaehtoisvoimin toimiva Porinapiiri. Porinapiiri on vakiinnuttanut paikkansa Olhavan seudulla asuvien, lähinnä ikääntyneiden sosiaalisena kohtaamispaikkana. Alueen ikääntyneet kokoontuvat joka toinen maanantai kunnan omistamalle Kylätuvalle tapaamaan tuttavien kahvittelun, vapaan

seurustelun ja pienimuotoisen ohjelman merkeissä. Tässä työssä vapaaehtois-toimijoilla viitataan niihin muutamiin henkilöihin, jotka ovat ennen tätä kehittämis-hanketta ja sen aikana tehneet aktiivisesti vapaaehtoistyötä Porinapiirin toiminnan järjestelyissä. Minä-sanalla viitataan opinnäytetyön tekijään. Työstä on rajattu pois tulevan sote- ja maakuntauudistuksen mukanaan tuomat muutokset järjestöjen toimintaan.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli tukea olhavalaiden ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua Porinapiiri-toiminnan avulla ja tuoda vapaaehtoistoimintaa näkyvämmäksi. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli aktivoida alueen ikääntyneitä osallistumaan toimintaan ja kokeilla pienimuotoisesti poikkisektorista yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tarkoituksena oli myös tukea Porinapiirin toimintaa muutosvaiheessa kevään 2017 jälkeen, jolloin vetäjä oli vaihtumassa.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHOT

### 2.1 Olhavan Porinapiiri

Maantieteellisesti Olhavan kylä sijoittuu lin kuntakeskuksen ja Kuivaniemen kylän väliin siten, että lin kuntakeskukseen on matkaa noin 15km ja Kuivaniemeen noin 20km. Olhavasta koilliseen Oijärven suuntaan mentäessä tulevat Väli-Olhava ja edelleen Yli-Olhava. Yleisesti ottaen lin kunnassa on pitkät välimatkat, jotka tuovat omat haasteensa ihmisten elämään.

Olhavan Porinapiiri on vakiinnuttanut toimintansa tarjoamalla etenkin alueen ikääntyneille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Porinapiirin kokoontumisia on joka toinen maanantai Olhavan Kylätuvalla syksystä kevääseen. Kylätuvan tilat sijaitsevat noin 200 metrin päässä Olhavan koulusta ja päiväkodista, nelostien toisella puolella. Kylätuvaksi kutsuttu tila on rivitalokaksio ja sen omistaa lin kunta. Porinapiirin vapaaehtoistoimijat suunnittelevat syys- ja kevätkauden kokoontumisten ohjelmat. Porinapiirissä kävijät viettävät yhteistä aikaa parin tunnin verran kerrallaan kahvittelun ja vapaan keskustelun merkeissä. Toisinaan joku osallistujista on valinnut teeman, josta pitää esitelmän, jonkin verran on myös ollut vierailevia henkilöitä pitämässä luentoja eri aiheista. Toiminta ei ole varsinaisesti tavoitteellista, vaan enemmän vapaamuotoista ja osallistujien itsensä tuottamaa.

Porinapiirissä on tarjolla kahvin kanssa tuoretta pullaa, piirakkaa tai sämpylöitä, jotka vapaaehtoistoimijat ovat leiponeet aamulla Kylätuvan tiloissa. Vapaaehtoisella kahvimaksulla katetaan tarvikekustannukset. Arpajaiset, samoin kuin Olhavan koulun joulumyyjäisiin osallistuminen kahvion pitämisen muodossa ovat osa Porinapiirin perinteisiin kuuluvaa toimintaa. Porinapiiriläiset järjestävät myös retkiä erilaisiin lähialueiden kohteisiin. Kokoontumisia on ollut noin 6-8 syyskaudella ja saman verran kevätkaudella. Porinapiiriin on osallistunut yleensä noin 30 henkeä.



## 2.2 Toimeksiantaja ja muut kehittämishankkeen yhteistyötahot

Toimeksiantajana tälle kehittämishankkeelle toimi Oulunkaaren kuntayhtymä ja edelleen lin vanhuspalvelut. Organisaatio on näin osoittanut kiinnostuksensa ikääntyneiden parissa tapahtuvaa ennaltaehkäisevää työtä ja vapaaehtoistyön tukemista kohtaan sekä ilmaissut yhteistyöhalukkuutensa opiskelijayhteistyöhön. Toimeksiantajan roolina kehittämishankkeessa oli toimia taustaorganisaationa ja merkittävänä yhteistyökumppanina Kunnon Mummola-tapahtumapäivän osalta. Toimeksiantajana olisi voinut olla myös Porinapiiri, mutta esimerkiksi kustannuksista johtuen oli mielekkäämpää, että toimeksiantajan rooli oli Oulunkaarella. Kotihoidon esimiehen toimenkuvaan on kuulunut yhteistyö kolmannen sektorin kanssa ja hän on vieraillut Porinapiirissä myös ennen tätä kehittämishanketta.

lin kunta on yksi viidestä Oulunkaaren kuntayhtymän jäsenkunnista. Kuntayhtymän tehtävänä on tuottaa jäsenkuntiensa lakisääteiset sosiaali- ja terveystalvet alueensa asukkaille. Tulevaan sosiaali- ja terveystalveluiden- ja maakuntauudistukseen on Oulunkaaren kuntayhtymässä valmistauduttu strategialla, jonka visiona on ”Mielekäs elämä kotona”. Oulunkaaren kuntayhtymän arvoihin kuuluvat esimerkiksi yhdessä tekeminen ja vastuullinen omatoimijuus. Kuntayhtymän strategian päämääriä ovat laaja-alainen hyvinvointi, alueellinen vaikuttavuus sekä asiakkaiden ja kuntalaisten osallisuus. Keinoina näiden päämäärien toteuttamiseen mainitaan esimerkiksi lähipalveluiden kehittäminen. Hyvinvoinnin perustana on mielekäs, omannäköinen ja turvallinen arki. Varhaisen tuen ja matalan kynnyksen talveluita kehitetään koko ajan. Oulunkaaren kuntayhtymässä huomioidaan maaseutumaisen toimintaympäristön yhteisöllisyys. (Oulunkaari 2017) Näihin arvoihin ja strategiaan peilaten tämä kehittämishanke tuki myös Oulunkaaren toimintaa ja sen tavoitteita.

lin kunta oli tämän kehittämishankkeen yhteistyökumppanina tarjoten Olhavassa sijaitsevan Kylätuvan tilat käyttöön ja osallistumalla Kunnon Mummola-tapahtuman toteutukseen. Samoin Yli-Olhavan Maamiesseura ry mahdollisti kehittämishankkeen toteuttamisen suunnitellulla tavalla antamalla talonsa porinapiiriläisten käyttöön. Kunnon Mummola-tapahtumapäivän osalta tärkeimpiä yhteistyökumppaneita Oulunkaaren kuntayhtymän lisäksi olivat maisemaravintola Merihelmi,

Lapin ammattikorkeakoulun Kemin ja Rovaniemen yksiköt, Lapin liikunta ry, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Iin kunta, Vanhustyön keskusliitto sekä Oulun Seudun Muistiyhdistys ry.

### 2.3 Kehittämishankkeen taustaa

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena, joka sai alkunsa olhavalaikeiden ikääntyneiden ja heidän omaistensa tuodessa esiin tarpeen toiminnan kehittämistä alueella. Osa ikääntyneistä koki, että syrjäkylän ikäihmiset on unohdettu ”oman onnensa nojaan” ja että esimerkiksi Porinapiirissä tehtävä tärkeä vapaaehtoistyö ansaitsisi enemmän arvostusta. Näin ollen kehittämishankkeen ideointi sai alkunsa alueen ikäihmisten kokemasta ja esille tuomasta tarpeesta. Porinapiirin vapaaehtoistoimijoiden kanssa keskusteltuani tulimme tulokseen, että ohjaajan vaihdoksen vuoksi kehittämishanke sopii ajankohdaltaan Porinapiirin toimintaan. Itsekin Yli-Olhavassa asuvana tuntui luontevalta alkaa suunnittelemaan ikäihmisille soveltuvaa toimintaa omalle kylälle.

Porinapiirin aikaisempi vetäjä jäi pois ohjaajan roolistaan toukokuussa 2017. Kehittämishanke sijoittui ajankohdaltaan tähän muutosvaiheeseen eli syksyille 2017. Kehittämishankkeen toiminnallinen osuus koostui yhdeksästä tapaamiskerrasta. Kokoonnotukset järjestettiin joka toinen maanantai joko Olhavan Kylätuvalla tai Yli-Olhavan maamiesseuran talolla. Lisäksi kehittämishankkeeseen sisältyi kaikille iiläisille ikääntyneille avoin Kunnon Mummola-tapahtumapäivä Merihelmessä. Ensisijaisina hyödynsaajina tässä kehittämishankkeessa olivat porinapiiriläiset ja toissijaisina hyödynsaajina kaikki iiläiset ikääntyneet, jotka osallistuivat Kunnon Mummolaan.

### 2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja tarkoitus, kehittämistehtävät

Jokaisella kehittämishankkeella on oltava tavoitteet. Tavoitteilla kuvataan sitä muutosta, joka hankkeen avulla pyritään aikaansaamaan. Kehittämishankkeella pyritään yleensä pitkäaikaiseen parannukseen, mutta sitä varten toteutettava

hanke itsessään on kertaluontoinen ja kestoltaan rajattu. Hankesuunnitelmassa määritellään tavoitteen lisäksi toteutusorganisaatio, aikataulu sekä hankkeen toteutuksessa käytettävät resurssit. (Silfverberg 2007, 6.)

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli tukea olhavalaisien ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua ja tuoda vapaaehtoistoimintaa näkyvämmäksi. Työn avulla pyrittiin auttamaan ikääntyneitä tunnistamaan omia voimavarojaan erilaisen osallistavien ryhmätoimintojen ja keskustelujen avulla. Ikääntyneitä kannustettiin omatoimiseen hyvinvoinnin edistämiseen. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistumista tuettiin erilaisilla ryhmätoiminnan menetelmillä. Tavoitteisiin pyrittiin mahdollistamalla mukavia yhteisiä kokemuksia ja mielekästä yhdessä tekemistä. Pitemmällä aikavälillä tällaisten toimintojen avulla voidaan mahdollisesti tukea kotona asumista tai siirtää hoidon tarvetta myöhäisemmäksi toimintakyvyn säilymisen johdosta. Kehittämishankkeessa tuotiin myös nykytekniikkaa tutummaksi ikääntyneille käyttämällä internetistä löytyvää materiaalia hyödyksi toiminnan toteuttamisessa.

Henkilökohtaisena tavoitteena työlle minulla oli saada kokemusta projektityyppisestä työskentelytavasta. Tavoitteenani oli lisäksi ryhmänohjaus- ja yhteistyötaitojen kehittyminen. Gerontologian näkökulmasta henkilökohtaisena tavoitteena oli edelleen vahvistaa kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä ja aktiivisena vanhenemisen käsitystä. Tavoitteenani oli myös pyrkiä herättelemään ikäihmisiä oman elämänsä aktiivisiksi toimijoiksi.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli aktivoida olhavalaisia ikääntyneitä Porinapiiri-toiminnan avulla ja vahvistaa poikkisektorista yhteistyötä Porinapiirin ja Olhavassa toimivan päiväkodin ja koulun kanssa. Kehittämistehtävänä oli järjestää Porinapiirin toiminta syyskauden ajaksi sekä Kunnon Mummola-tapahtumapäivän organisointi ja toteutus.

### 3 IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TUKEMINEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN AVULLA

#### 3.1 Elämänlaadun ulottuvuudet ja osatekijät iäkkään ihmisen elämässä

Iäkkään ihmisen elämänlaatuun kuuluu neljä eri ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen sekä ympäristöön liittyvä ulottuvuus. Elämänlaatu tarkoittaa sitä, miten hyvin yksilön asiat ovat hänelle tärkeillä elämän osa-alueilla. Yksilön kokema elämänlaatu voi poiketa hyvinkin paljon siitä, miten ulkopuoliset näkevät tai määrittelisivät henkilön elämänlaadun. (Luoma 2013.)

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä tutkimus suomalaisten elämänlaadusta ja sen tukemisesta osoittaa, että tärkeimmäksi elämänlaatua parantavaksi osatekijäksi kaikissa ikäryhmissä nousi elämästä nauttiminen. Ikä vaikuttaa elämänlaatuun tutkimuksen mukaan siten, että 70:n ikävuoden jälkeen terveys on etusijalla, liikuntakyvyn merkitys on korostunut ja merkityksellistä on myös kyky olla itseensä tyytyväinen. Tässä iässä terveysongelmat yleistyvät, mutta samaan aikaan kasvavat myös kiinnostus tai huoli oman toimintakyvyn kehityksestä. Tulosten taustalla lienee myös onnistunutta sopeutumista omaan vanhenemiseen, jossa ilmenevät yksilön kyky hyväksyä itsensä ikääntymisen mukanaan tuomine muutoksineen. Yli 70-vuotiaille olisi tutkimuksen mukaan hyvä kohdistaa toimintakykyä sekä sosiaalista identiteettiä tukevia ehkäiseviä toimia. (Luoma 2014.)

Yli 80-vuotiailla terveys ja riittävä tarmo ja tieto arkipäivää varten, unen laatu ja ystäviltä saatu tuki ovat tärkeiksi koettuja elämänlaadun osatekijöitä. Kyseisen ikäryhmän elämänlaatua parantavat hyvä toimintakyky, yksinäisyyden tunteen puuttuminen, mielihyvän säilyminen itselle tärkeissä asioissa, kotipalvelun saaminen ja tyytyväisyys siihen, luottamus avun saantiin sekä taloudellisten huolien puuttuminen. Elämänlaatua heikentäviä seikkoja ovat kotihoito, omaishoito (huono kunto ja riippuvuus toisten avusta), tyytymättömyys julkisiin palveluihin,

asunnon puutteet sekä lähipalvelumatkojen pituus. Yli 80-vuotiaiden elämänlaadua voidaan parantaa auttamisen ja hoivan verkostolla sekä psykososiaalisella tuella. Heikon elämänlaadun riski on erityisen suuri niillä paljon apua tarvitsevilla, jotka eivät koe saavansa riittävästi apua kotihoidosta. Terveys- ja sosiaalipalvelujen laatu, saatavuus ja riittävyys sekä palvelujen oikea kohdentuminen ovat keskeisiä hyvän elämänlaadun ylläpitäjiä. Toimivien hoiva- ja terveystalveluiden avulla voidaan tukea myös iäkkäiden autonomian tunnetta ja lievittää yksinäisyyttä. (Luoma 2014.)

### 3.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys iäkkään hyvinvointia tukemassa

Elo (2006) on väitöskirjatyössään tutkinut ikääntyneiden hyvinvointia tukevia sosiaalisen ympäristön ulottuvuuksia ja vaikutuksia. Ikäihmisten sosiaalisessa ympäristössä merkitsevä asumisviihtyvyyttä lisäävä tekijä on lähiympäristön toimintamahdollisuudet. Harrastustoimintaan osallistuminen vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden mielialaan. Toimintamahdollisuudet auttavat myös esimerkiksi yksin asumiseen sopeutumisessa tilanteissa, joissa ikäihminen on jäänyt leskeksi. Tällaisissa tilanteissa yksinäisyyden kokemukset vähenivät uusien ihmiskontaktien ja toimintaan osallistumisen myötä. Sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistuminen sekä ystävät ja ystävälliset ihmiset ovat osa viihtyisää asuinyhteisöä ja edistävät ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia. (Elo, S. 2006, 66-67.)

Yhteisöllisyys, kolmas ikä ja paikallisuus ovat myös Jaakkolan (2015) väitöskirjan tutkimuskohteena. Hän on tutkinut syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden kokemuksia yhteisöllisyydestä. Perinteisesti yhteisöllisyys on nähty yhdeksi ihmiseksi kasvamisen ja hyvän elämän rakennuselementiksi. Ihmisten tarve liittyä toisiin ihmisiin ja olla osa yhteisöä tuottavat kokemuksen yhteydestä. Tämän yhteyden kokeminen ikääntyvien arjessa voi olla merkittävä voimavara heidän elämässään. Sen voidaan odottaa lisäävän ikääntyvän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Jaakkola, E. 2015, 17.)

Ikääntyneiden osallisuutta voidaan tukea esimerkiksi erilaisten ryhmätoimintojen avulla. Osallisuutta tukeva ryhmätoiminta on ikääntyneiden tarpeiden mukaista

toimintaa, joka toteutuu lähellä heidän asuinpaikkaansa. Osallisuutta tukevassa ryhmätoiminnassa toteutuu johonkin yhteisöön kuulumisen ja ryhmän jäsenyys. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry 2018.)

Vanhustyön keskusliiton tekemän kyselytutkimuksen mukaan reilu kolmannes 75 vuotta täyttäneistä suomalaisista kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan ja 5% jatkuvasti. Ikääntyneiden kokema yksinäisyys voi johtaa esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemiseen, masennukseen, laitoshoitoon, dementoitumiseen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan taustalla on Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, joka toteutettiin vuosina 2002-2006. Hankkeen tulosten perusteella todettiin, että oikein kohdennettu ja hyvin suunniteltu psykososiaalinen ryhmäkuntoutus parantaa yksinäisyydestä kärsivien psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä sekä vähentää merkittävästi sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä sekä niiden kustannuksia kontrolliryhmään verrattuna. Ystäväpiiri-toiminnan tavoitteena on edistää yksinäisten iäkkäiden hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Myös yksinäisyyden ennaltaehkäisy on toiminnan tärkeänä tavoitteena. Ystäväpiiriä ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat pareittain. Ryhmäläiset valitaan haastattelujen perusteella ja maksimissaan 8 osallistujan ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa viikoittain. Ystäväpiiri-toimintamallia käytetään aktiivisesti järjestöjen ja yhdistysten toiminnassa sekä kuntien vanhustalouksissa. (Vanhustyön keskusliitto.) Myös uusissa ikääntyneiden laatusuosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017) kannustetaan Ystäväpiiri-toimintamallin käyttöön. Ystäväpiiri-toimintaa ja sen vaikuttavuutta on tutkittu tuoreessa julkaisussa (Jansson, Savikko & Pitkälä 2017) ja toiminnasta on tehty myös pro gradu- tutkielma vuonna 2012 (Jansson).

### 3.3 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta määritellään yleensä kahden käsitteen kautta. Nämä käsitteet ovat vapaaehtoisuus ja palkattomuus. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä on pitkälti identtinen vuonna 2008 Euroopan Parlamentin mietinnössä käytetyn vapaaehtoistyön määritelmän kautta. Kyseisen mietinnön mukaan vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan ja sitä tehdään omasta vapaasta

tahdosta. Lisäksi se hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella ja se on kaikille avointa. (Pessi & Oravasaari 2010, 9). Tutkijat Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung ovat lisäksi määritelleet, että vapaaehtoistoiminta on yleishyödyllistä toimintaa, joka on useimmiten organisoitunut jonkin tahon avustuksella. (Hartikainen 2009, 16)

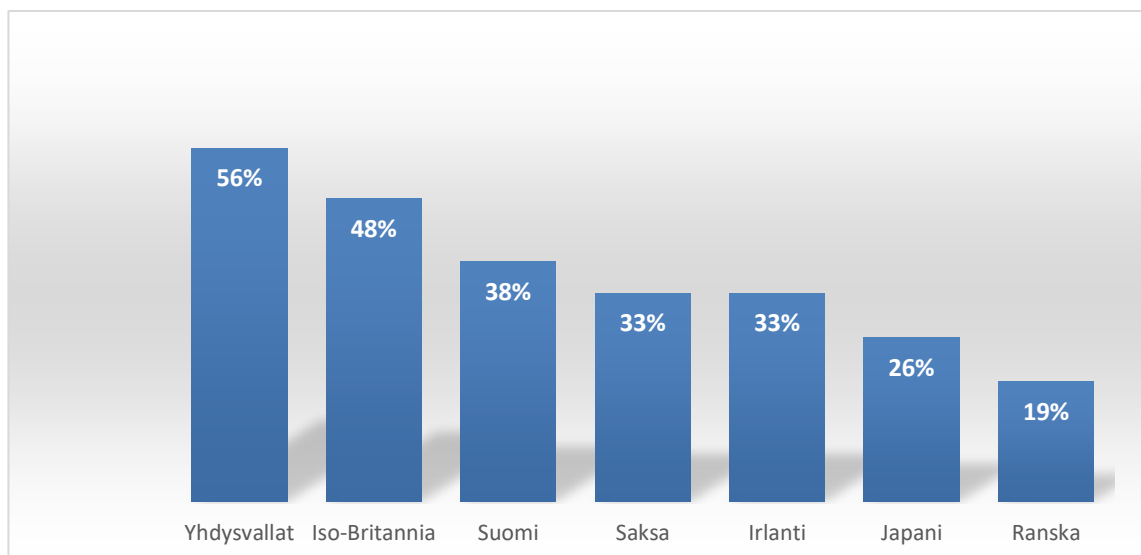
Vapaaehtoistoiminta, naapuriapu ja lähimmäisestä huolehtiminen ovat perinteisesti olleet Suomessa osa jokapäiväistä elämää. Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallinen asema on muuttumassa, kun julkishallinto on siirtänyt hyvinvointiyhteiskunnalle kuuluvia odotuksia ja velvoitteita yhä enemmän vapaaehtoissektoreille. Auttaminen, hyväntekeväisyys yleensä, palkattomuus ja hyväksi koetun asian edistäminen ovat vapaaehtoistoiminnan suomalaisissa herättämiä mielikuvia. (Yeung 2002.)

Kansalaisareenan, HelsinkiMission ja kirkkohallituksen Taloustutkimuksella teetettävästä tutkimuksesta vuodelta 2015 käy ilmi, että vapaaehtoistoiminnassa on mukana 1,4 miljoonaa suomalaista. Tutkimuksen mukaan yli puolet heistä, jotka eivät tällä hetkellä osallistu vapaaehtoistoimintaan, olisivat kuitenkin halukkaita osallistumaan toimintaan pyydettyäessä. Yli kaksi kolmesta suomalaisesta on sitä mieltä, että vapaaehtoistyöhön kasvattaminen pitäisi olla osana koulujärjestelmää. Vapaaehtoistyötä osana opintoja olisi halukas kokeilemaan jopa 78 prosenttia opiskelijoista, mikäli se olisi mahdollista. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehdään 18 tuntia kuukaudessa. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen antaa osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä kasvattaa aktiiviseen kansalaisuuteen. Toimintaan osallistumisella on moninaisia positiivisia hyvinvointivaikutuksia. (Yeung 2002.)

Oulun alueella toteutetussa Ikä-Esko-hankkeessa on kartoitettu järjestöjen roolia ja yhteistyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin tuottajina. Hankkeen kohderyhmänä olivat yksinäiset ikääntyneet ja heidän yksinäisyyttään pyrittiin lievittämään vahvistamalla osallisuutta ja tukemalla yhteisöllisyyttä. Hankkeessa kehitettiin alueittain toteutettava etsivän työn toimintamalli, jonka ytimessä oli yhteistyön tekeminen kunnan, järjestöjen ja seurakunnan välillä. Toimintamallissa toteutettiin esimerkiksi Seniorikahvila-toimintaa, joka oli matalan kynnyksen kohtaamispaikka alueen ikääntyneille ja sen toiminta järjestettiin kävijöiden toiveiden ja tarpeiden

perusteella. Toiminnan todettiin lisäävän turvallisuuden tunnetta ja kanssakäymistä alueen ikääntyneissä. Ikä-Esko – hankkeessa koordinointi osoittautui tärkeäksi tekijäksi, jotta osallistujien yhteisöllisyyden kasvattaminen ja eri tahojen yhteistyö olisi sujuvaa. Muistaa täytyy myös, että vapaaehtoistoimijoiden antama työpanos on ammattilaisten työtä tukevaa eikä sitä korvaavaa. (Jurmu & Pääkkö 2013.)

Kansainvälisten tutkimusaineistojen vertailu on aina ongelmallista. Vertailun luotettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi kulttuurien väliset erot sekä se, miten ihmiset ymmärtävät aihepiiriä koskevat kysymykset. Yeung on kuitenkin koonnut vuonna 2002 tutkimukseensa joitakin suuntaviivoja siitä, miten suomalainen vapaaehtoistoiminta suhteutuu kansainväliseen kenttään. Kansalaisten vapaaehtoistoimintaan osallistuminen, siihen käyttämä aika ja toimintaan osallistumisen motiivit vaihtelevat maittain. Suomalaisten käyttämä aika on yli neljä tuntia viikossa, kun useimmissa Euroopan maissa vapaaehtoistoimintaan käytetty keskimääräinen aika jää 5-10 tuntiin kuukaudessa. Auttamishalu on erityisen merkittävä motiivi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle esimerkiksi Brasiliassa, Ranskassa ja Suomessa. Japanissa kolmasosa vapaaehtoisista on mukana oppiakseen itse uutta, kun taas Suomessa vastaavaa oppimiskeskeistä perustelua pitää tärkeänä vain kahdeksan vapaaehtoista sadasta. Taulukosta 1 voi hahmottaa vapaaehtoistoimintaan osallistuvien määriä eri maissa. (Yeung 2002, 61-63.)



Taulukko 1. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen maittain.



### 3.4 Osallistava ryhmätoiminta osana gerontologista sosiaalityötä

Pynnösen (2017) väitöskirjatutkimuksessa tarkasteltiin sosiaalisen aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden kokemisen yhteyttä ikäihmisten terveyteen. Väitöskirjan tulokset perustuvat Ikivihreät-projektin aineistoon sekä HyväMieli -hankkeeseen. Tutkimuksessa käytetyssä Ikivihreät-projektin aineistossa kuolleisuuden riski oli pienempi niillä ikäihmisillä, jotka osallistuivat sosiaalisissa konteksteissa tapahtuviin harrastuksiin. Tällaisia sosiaalisia konteksteja olivat esimerkiksi kulttuuriharrastuksiin, opiskeluun, liikuntaryhmiin ja järjestöjen toimintoihin osallistuminen sekä ystävien, naapureiden ja sukulaisten auttaminen. Kuolleisuusriskiä tarkasteltiin 21 vuoden seurannassa ja osa tästä yhteydestä vaikutti selittyvän paremalla liikkumiskyvyllä. Tutkimuksessa todettiin, että erilaisiin sosiaalsiin toimintoihin osallistuminen saattaa hidastaa ikäihmisten terveyden heikkenemistä. Pynnösen mukaan ohjattu vapaaehtoistoiminta voi lisätä kiintymyksen ja tarpeellisuuden tunteiden kokemista sekä vapaaehtoisella että avun vastaanottajalla. Osallistava ja vuorovaikutusta sisältävä toiminta, keskustelu ja mahdollisuus kokemusten jakamiseen saattavat edistää myös kokemusta ryhmään kuulumisen tunnetta. (Pynnönen 2017.)

Gerontologinen sosiaalityö määritellään ammattihenkilön tekemäksi työksi, joka perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, taitoon ja ammatillis-tieteelliseen osaamiseen ja sosiaalityön eettisiin periaatteisiin. Gerontologisen sosiaalityön tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden hyvinvointia edistäviä olosuhteita, yhteisöjen toimivuutta ja ikääntyneiden toimintakykyä. (Seppänen 2013.) Gerontologisen sosiaalityön tavoitteita ovat ikäihmisten itsemääräämisoikeus, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään. Gerontologisen sosiaalityön tavoitetta toimintakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi tukee toiminnallisten ryhmien ja monimuotoisen päivätoiminnan kehittäminen. (Liikanen & Kaisla 2007, 13.)

Liikasen ja Kaislan (2007) mukaan gerontologinen sosiaalityö on ennaltaehkäisevää sosiaalityötä, jossa toteutuvat varhaisen puuttumisen ja etsivän työn tunnusmerkit. Gerontologisen sosiaalityön tehtävänä on vahvistaa ja tukea ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvät paitsi elämän mielekkyyden kokeminen, myös kyky olla vuorovaikutuksessa toisten

kanssa. Aktiiviseen ryhmään kuulumisen vähentää yksinäisyyttä ja voi parhaimmillaan vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin ja turvallisuuden tunteeseen. Ryhmään kuulumisen vahvistaa kätkeytyjä ja käyttämättömiä voimavaroja. Toiminnalliset ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, terapeutisia tai kasvatuksellisia ja niiden sisältönä voi olla taide, liikunta, käsityöt, pelit, kuoro tai muu yhteistyön sisältö. Toiminnallisia ryhmiä on kehitetty ja kokeiltu Gero-hankkeessa 2005-2007. (Liikanen ja Kaisla 2007, 3 ja 40.)

## 4 KEHITTÄMISHANKKEEN VAIHEET

### 4.1 Kehittämishankkeen metodiikka

Kansainvälisissä kehityshankkeissa kehitetyn projektisuunnittelumetodiikan peruslähtökohtia ovat tarvelähtöisyys, tavoitteellisuus ja osallistuvien suunnittelu- ja päätöksentekomenetelmien käyttäminen. Tarvelähtöisyys tarkoittaa sitä, että suunnittelun lähtökohtana on sidosryhmien itsensä kokemat ja priorisoimat mahdollisuudet tai ongelmat. Suunnitelman avulla pyritään löytämään ne vaihtoehdot, joiden avulla saadaan laajimmat ja kestävimmat vaikutukset ja joita hyödynsaajat kykenevät käyttämään. Tavoitteellisuuden näkökulmasta hankesuunnitelman tulee pohjautua selkeästi ja realistisesti määriteltyihin tavoitteisiin ja hankkeen vaikuttavuuteen. Hankkeen tulosten kestävyttä eli pysyviä kehitysvaikutuksia pystytään seuraamaan mittaamaan eikä hankkeen sisältöä voi määrittää vain tehtävinä toimenpiteinä. Osallistuvuuden menetelmän käyttäminen projektisuunnittelumetodiikassa edellyttää sitä, että hankevalmistelun alusta lähtien suunnittelussa ja päätöksenteossa ovat mukana hankkeen toteuttamiseen osallistuvat tai sen vaikutuksen kohteena olevat sidosryhmät. (Silfverberg 2007, 4.)

Tässä kehittämishankkeessa on huomioitu projektisuunnittelumetodiikan kaikki kolme peruslähtökohtaa, jotka ovat tarvelähtöisyys, tavoitteellisuus ja osallistuvien suunnittelu- ja päätöksentekomenetelmien käyttäminen (Silfverberg 2007). Alueen ikäihmiset toivat esille tarpeen ja toiminnan aloittamisen tueksi tehtiin esiselvitys, jonka avulla kartoitettiin osallistujien kiinnostuksen kohteita. Tavoitteet asetettiin realistisesti tiedossa olevien resurssien puitteissa ja porinapiiriläiset olivat mukana kehittämishankkeen toteutuksessa suunnitteluvaiheesta alkaen. Tässä kehittämishankkeessa tavoitteiden asettaminen kirkastui projektin edetessä. Aikataulusta sovittiin yhdessä porinapiiriläisten kanssa ja käytettävissä olevat resurssit olivat kaikilla osapuolilla tiedossa.

#### 4.2 Kehittämishankkeen mallit

Salosen (2013) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on konkreettinen, kuten esimerkiksi malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen vaatii eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Työskentelytapa on dialoginen tai trialoginen ja eri kehittämisen ja toiminnan vaiheet kohti lopullista tuotosta syntyvät vuorovaikutussuhteessa tietyssä toimintaympäristössä. Käytännössä tämä tarkoittaa keskustelua, arviointia, palautteen antamista ja vastaanottamista, toiminnan uudelleen suuntaamista ja vertaistukea. (Salonen 2013, 5-6.)

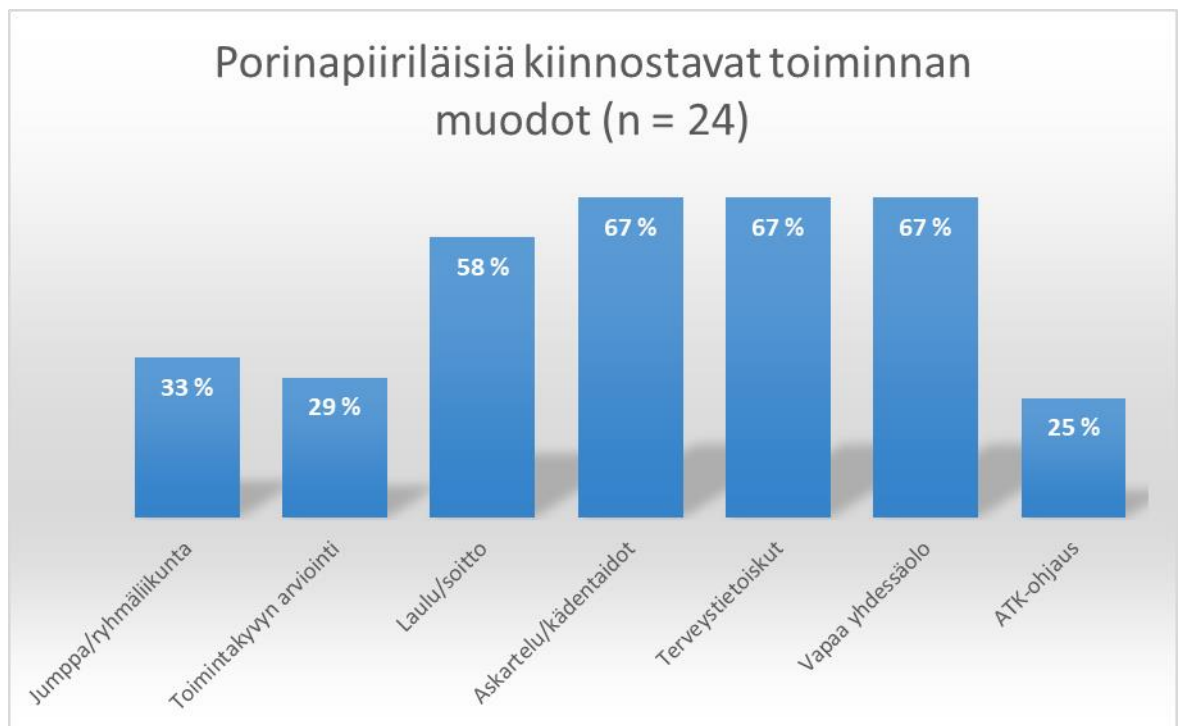
Kehittämishankkeen malleja ovat esimerkiksi lineaarinen malli ja spiraalimalli. Lineaarisen mallin mukaan opinnäytetyö etenee tavoitteen määrittelyn, suunnittelun ja toteutuksen kautta edelleen päättämiseen ja arviointiin. Spiraalimallissa kehittämishankkeen tehtävät, toteutus, organisointi ja arviointi muodostavat kehän. Spiraalimallissa reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus ovat tärkeässä roolissa. Salonen (2013) on yhdistänyt lineaarisen ja spiraalimallin logiikan ja kutsuu sitä konstruktiviseksi malliksi. Siinä ilmentyvät kehittämishankkeen huolellinen suunnittelu, hankkeen vaiheistus, toiminnassa oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote sekä monipuolinen menetelmäosaaminen. Tässä mallissa korostuvat myös yhteisöllinen ja osallistava näkökulma ja sosiopedagoginen työote. (Salonen 2013, 15-16.) Tämä työ ilmentää konstruktivista mallia.

#### 4.3 Kehittämishankkeen aloitusvaihe ja esiselvitystyö

Kehittämishankkeessa on mukaan erotettavissa kuusi eri vaihetta. Aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen toimijoista ja heidän osallistumisesta ja sitoutumisesta työhön. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa. (Salonen 2013.)

Tätä opinnäytetyötä varten tein syksyllä 2016 esiselvityksen, jossa kartoitettiin strukturoidulla kyselylomakkeella porinapiiriläisten mieltymyksiä erilaisiin toiminnan muotoihin. Kyselylomakkeella vastauksen antoi yhteensä 24 Porinapiiriin

osallistunutta. Vastaajista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Kysely toteutui satunnaisotannalla siten, että sillä 14.11.2016 paikalla olleet porinapiiriläiset olivat kyselyyn osallistuneita. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 72,2 vuotta vaihteluvälillä ollessa 64-85 vuotta. Esiselvityksen avulla haluttiin saada selville, mitkä toiminnot porinapiiriläisiä kiinnostavat eniten ja suunnitella ohjelmatarjonta sen mukaan. Toimintavaihtoehdot valikoituivat käytettävissä olevien resurssien perusteella. Selkeästi suosituimmaksi toimintamuodoksi nousivat vapaa yhdessäolo, terveysaiheiset tietoisuuskurssit sekä askartelu- ja kädentaidot, jotka kaikki saivat kannatusta 16:lta kyselyyn vastanneelta. Myös laulu/soitto/tanssi koettiin tärkeäksi, sitä toivoi 14 vastanneista. Muut toiminnot saivat selkeästi vähemmän kannatusta. Lomakkeista saadut tulokset analysoitiin sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Kyselyn tulokset ovat nähtävillä taulukossa 2.



Taulukko 2: Porinapiiriläisiä kiinnostavat toiminnan muodot. Esiselvitystyön tulokset.

Pienimuotoinen suunnittelukokous järjestettiin Kylätuvalla perjantaina helmikuun puolivälissä 2017. Kylätuvalla tilat ovat aika ahtaat näin suurelle osallistujamäärälle, joten ehdotin, että Porinapiiri kokoontuisi syksyn aikana muutaman kerran myös Yli-Olhavan Maamiesseuran talolla. Aikaisemmin Porinapiiri on kokoontu-

nut yksinomaan Olhavan Kylätuvalla. Ehdotus Maamiesseuralla kokoontumisesta muutaman kerran otettiin vastaan positiivisesti. Alustavaa keskustelua lin kotihoidon esimiehen kanssa käytiin lähinnä kehittämishankkeen kustannuksiin liittyen ja tilojen käytön osalta keskusteltiin Yli-Olhavan Maamiesseuran kanssa.

#### 4.4 Kehittämishankkeen suunnittelu- ja esivaihe

Aloitusvaiheen jälkeen kehittämishankkeessa seuraa suunnitteluvaihe, jolloin idea selkenee ja kirkastuu. Suunnitteluvaiheen aikana kehittämishankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, josta käy ilmi esimerkiksi hankkeen tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI (Tutkimus-, Kehittämis- ja Innovaatio) -menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentoitavat. Suunnitteluvaiheessa toimijoiden tehtävät ja vastuut selkiytyvät. (Salonen 2013.)

Tähän kehittämishankkeeseen suunniteltiin esiselvityksen tulosten perusteella helmi - maaliskuun 2017 aikana alustava ohjelmarunko syksyn kokoontumisista. Ohjelmarunko laadittiin yhteistyössä Porinapiirin aktiivitoimijoiden kanssa ja se on nähtävillä liitteessä 1. Käytännön järjestelyistä sovittiin suullisesti siten, että Kylätuvalla kokoontuessa Porinapiirin vapaaehtoistoimijat hoitavat kahvituksen ja Maamiesseuran kokoontumisissa kahvituksen hoitaa opinnäytetyön tekijä ja kahvituksen kustannuksista vastasi tällöin Oulunkaari. Maamiesseuralla kokoontumisista tuli Oulunkaarelle kustannuksia kahvituksen järjestämisestä jonkin verran kustannuksia. Kokoontumisiin tilattiin piirakat Kuivaniemen leipomosta.

Suunnitteluvaiheen jälkeen kehittämishanke etenee esivaiheeseen, jolloin hanke viedään kentälle. Esivaihe voi olla ajallisesti lyhyt, ja se sisältää lähinnä suunnitelman läpikulkua ja organisointia. (Salonen 2013, 17-19.) Tässä kehittämishankkeessa suunnitelma vietiin kentälle maaliskuussa 2017, jolloin Porinapiirissä keskusteltiin kehittämishankkeen toteutuksesta. Mukana oli 31 porinapiiriläistä, sekä Oulunkaaren kuntayhtymästä lin kotihoidon esimies. Esittelin syksyllä tehdyn kyselyn tulokset paikalla olleille sekä alustavan ohjelmarungon. Keskustelua käytiin Porinapiirin syyskauden aloitusajankohtaan ja muihin seikkoihin liittyen.

Kokoontumisessa päätettiin, että syyskauden toiminta eli kehittämishankkeen toteutus alkaa maanantaina 7.8.2017 jatkuen joulukuulle 2017 saakka joka toinen viikko. Eräs osallistujista ehdotti vanhustenviikolle toimintapäivää, jossa olisi mukana Eikka-liikuntabussi ja Inbody-kehonkoostumusmittauslaite. Tästä syntyi idea tuoda Kunnon Mummola-tapahtuman lihin. Kunnon Mummolasta lisää omassa kappaleessaan 4.6.

#### 4.5 Työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Esivaiheen jälkeen kehittämishankkeessa seuraa työstövaihe, joka on kehittämishankkeen vaiheista pisin ja vaativin. Se on toiseksi tärkein vaihe heti suunnitteluvaiheen jälkeen. Työstövaiheessa kehittämishankkeeseen osallistuvat työskentelevät kohti yhteistä tavoitetta ja tuotosta. Työstövaiheen aikana realisoituvat kaikki hankkeen osatekijät, kuten toimijat ja roolit, vastuut, sitoutuminen, TKI-menetelmät, materiaalit, aineistot ja dokumentointitavat. Työstövaiheessa aktivoituvat ammatilliset kvalifikaatiot, joita ovat suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013.) Tässä kehittämishankkeessa varsinainen työstövaihe kesti 5 kuukautta, elokuusta joulukuulle. Toiminta alkoi elokuun alussa ja päättyi itsenäisyyspäivän juhlaan. Kokoontumisten toimintoja on kuvattu kappaleessa 5.1. Työstövaiheeseen sisältyi myös suunnitelmien viimeistelyä ja tilajärjestelyjä. Myös Olhavan koulun aloite oppilaiden tekemistä havuseppeleistä sankarivainajille tuli työstövaiheen aikana ja se otettiin Porinapiirissä luonnollisesti positiivisin mielin vastaan.

Kehittämishanke etenee työstövaiheesta tarkistusvaiheeseen, jonka aikana tehdään arviointia. Toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen ehkä takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja kertaluonteinen. Viimeistelyvaihe puolestaan voi kestää yllättävänkin kauan ja olla vaativa. Viimeistelyvaiheessa hiotaan ja viimeistellään koko toiminnallinen opinnäytetyö, eli sekä itse tuotos että kehittämishankeraportti. Viimeistelyvaiheessa tuotos esitellään käyttäjille, asiakkaille, työn-

tekijöille tai ulkopuolisille henkilöille. (Salonen 2013, 17-19.) Tämän kehittämishankkeen tarkistusvaihe eli arviointi toteutettiin toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla, joten se oli ajallisesti lyhyt ja kertaluonteinen, kuten Salonen edellä kuvaa. Viimeistelyvaihe koski tässä kehittämishankkeessa raportin eli kirjallisen tuotoksen loppuun saattamista. Viimeistelyvaihe vei paljon aikaa ja tuntui olevan monien asioiden tarkistamista tarkistamisen perään.

#### 4.6 Kunnan Mummolan suunnittelu ja toteutus

Kunnan Mummola on Lapin Liikunta ry:n ja Lapin ammattikorkeakoulun yhteistyössä kehittänyt toimintamalli ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyyn (Laajanen 2016). Kunnan Mummola on jatkumoa valtakunnalliselle Voimaa vanhuuteen-hankkeelle ja Kunnan Mummola-tapahtumia on järjestetty yhteistyössä Lapin Liikunnan ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa vuodesta 2014 lähtien useissa Lapin alueen kunnissa. Tapahtuman toimintakykytesteihin kuuluvat käden puristusvoima, yhdellä jalalla seisominen, 5x tuolilta ylös nousu sekä Timed Up and Go -testi. (Arolaakso, Leinonen & Ahokas 2017.) Olin itse osallistunut Lapin alueella useampaan Kunnan Mummolaan, joten toimintakonsepti oli ennestään tuttu. Iin tapahtumapäivästä alettiin suunnitella avointa, koko kunnan ikäihmisille suunnattua tapahtumaa. Edelleen porinapiiriläisten joukosta nousi ehdotus, että tapahtuma järjestettäisiin Merihelmessä vanhustenviikolla.

Kunnan Mummola-tapahtumapäivän suunnittelu alkoi yhteydenotolla eri tahoihin. Lapin Liikunta näytti vihreää valoa Kunnan Mummola-konseptin käyttämisestä kunnasamme vanhustenviikon tapahtumana ja saimme luvan materiaalin käyttöön tässä tapahtumassa. Kotihoidon esimiehen kanssa keskusteltiin tapahtumapäivän suunnitelmasta ja päätettiin viedä asia vanhusneuvostolle kuultavaksi. Vanhusneuvostossa suhtauduttiin positiivisesti tapahtuman järjestämiseen. Päivän ideointi jatkui ja yhteistyötahot ilmoittivat osallistumisestaan. Yhteistyö kaikkien tahojen kanssa sujui mutkattomasti suunnittelusta toteutukseen saakka.



Tapahtumasta tiedotettiin paikallislehdissä, eläkeläisjärjestöjen ja kyläyhdistysten kautta, sosiaalisessa mediassa sekä jakamalla tapahtumailmoituksia keskeisille paikoille. Kunnon Mummola järjestettiin lin Merihelmessä vanhustenviikon alussa, maanantaina 2.10.2017. Tapahtumaan osallistui useita eri tahoja. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n Eikka-bussissa oli käden puristusvoiman mittausta ja Inbody-kehonkoostumusmittauksia. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:stä järjestävästä kertoi muistiin liittyvistä asioista ja pisteellä oli mahdollisuus tehdä myös pieniä aivojumppaharjoituksia. Vanhustyön keskusliitosta paikalla oli alueen korjausneuvoja antamassa vinkkejä ja ohjeita korjausneuvontaan liittyen paitsi kävijöille, myös muille toimijoille. Oulunkaaren vanhuspalveluista kotihoidon esimies ja palveluohjaaja jakoivat tietoa Oulunkaaren palveluista ja samalla esittelyssä oli myös Evondos-lääkeautomaatit. Oulun-kaaren terveyspalveluiden puolelta kaksi sairaanhoitajaa mittasivat kävijöiden verenpaineita ja kuntoutuspalveluiden fysioterapeutti veti aivojumppaa. Lin kunnan fysioterapeutti ohjasi taukojumppaa ja oli Eikka-bussissa tekemässä toimintakyvyn mittauksia.

Lapin ammattikorkeakoulun osalta opiskelijoita oli sekä Rovaniemeltä että Kemistä. Fysioterapeuttiopiskelijat Rovaniemeltä tekivät toimintakyvyn mittauksia. Kemin yksiköstä geronomiopiskelijat antoivat palautetta toimintakykymittauksista sekä yleistä ohjausta ja neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Geronomiopiskelijat myös jakoivat kävijöille erilaista materiaalia voimavarakarttoja, joiden avulla ikääntyneet voivat miettiä omaa toimintakykyään ja sen edistämistä konkreettisten kysymysten kautta (Arolaakso, Leinonen & Ahokas 2017).

Erona aikaisempiin Kunnon Mummola-tapahtumiin oli voimavarakarttojen lisäksi ikäpolvien välinen yhteistyö, joka toteutui kunnan koulutoimen kanssa. Kuivaniemen koululta kuusi 9.-luokkalaista nuorta antoivat ikääntyneille vinkkejä tabletti-tietokoneiden käyttöön ja ikääntyneille suunnattuihin sovelluksiin liittyen. Näin saatiin liitettyä valtakunnallinen vanhustenviikon teema ”Ikäpolvet yhdessä” osaksi tapahtumaa. Koululaisten ruokailun tapahtumassa kustansi vanhusneuvosto. Tapahtumaan oli tarkoitus tulla myös kaverikoira omistajansa kanssa, mutta koiran sairastumisen johdosta tämä jouduttiin perumaan. Porinapiiriläiset järjestivät tapahtumassa arvonnän, jossa oli runsaasti hyviä palkintoja. Arpajaisien tuotto meni luonnollisesti Porinapiirin toiminnan tukemiseen. Tapahtuman

kustannukset koostuivat tilavuokrasta ja kahvituksesta ja niistä vastasi Oulunkaaren kuntayhtymän lin vanhuspalvelut.

Arvioiden mukaan tapahtumassa kävi noin 130 henkeä. Oulunkaaren kuntayhtymä ja lin kunnan vanhuspalvelut saivat osakseen positiivista huomiota paikallislehdissä ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksessa. Tapahtumasta kirjoitettiin Lapin AMK:n verkkosivujen uutisissa (Arolaakso & Leinonen 2017) sekä julkaisussa (Arolaakso, Leinonen & Ahokas 2017).

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN TULOS JA ARVIOINTI

### 5.1 Porinapiirin toiminta syksyllä 2017

Syksyn kokoontumiskerroilla oli kullakin 30-40 osallistujaa, lukuun ottamatta päiväkodin vierailua, johon osallistui 12 porinapiiriläistä. Toiminta alkoi elokuun alussa Olhavan Kylätuvalla lyhyellä tutustumiskierroksella ja retken suunnitellulla. Koitelinkosken retkelle elokuun lopussa osallistui 35 porinapiiriläistä ja matka toteutettiin linja-autolla. Retki oli onnistunut, monelle ensimmäinen ja varmasti kaikille unohtumaton käynti historiallisella Koitelinkoskella. Retkellä otettiin ryhmäkuva, joka julkaistiin Rantapohja-lehdessä pienen tarinan kera.

Syyskuun ensimmäisellä kokoontumisella Yli-Olhavan maamiesseuran talolla järjestettiin tietovisailua ja aivojumbppaa. Paikalla oli 32 porinapiiriläistä. Aluksi katsottiin internetistä Oi maamme! -tietovisailusarjasta kaksi jaksoa, jonka jälkeen tehtiin pieni aivojumbppa. Tietovisailua varten osallistujat jaettiin kuuteen joukkueeseen ja aluksi he saivat tangramin ratkottavakseen. Tietovisailun jälkeen kahviteltiin ja nautittiin Ylen Elävästä arkistosta Georg Malmstenin esittämänä pari musiikkikappaletta. Lopuksi laulettiin muutamia yhteislauluja. Kävijät pitivät erilaisesta ohjelmasta ja toimivista maamiesseuran tiloista.

Neljännellä kerralla toteutui yhteistyö Porinapiirin ja Olhavan ryhmäperhepäiväkotin Tenavatuvan kanssa. Näin päästiin toteuttamaan poikkisektorista yhteistyötä ja vahvistamaan ikäpolvien välistä vuorovaikutusta. Tenavatuvalle saapui 12 porinapiiriläistä ja lapsia oli kyseisenä aamupäivänä paikalla 7, iältään 2-5-vuotiaita. Paikalle tuli myös päivähoidon alue-esimies. Päiväkodin henkilökunta esitteli tilat ja vierailijoille kerrottiin päiväkodin tavoista ja normaalin päivän kulusta. Eräs porinapiiriläinen oli ollut töissä päiväkodilla ja muutamat olivat käyneet koulua samoissa tiloissa ja he muistelivat rakennuksen silloista huonejärjestystä. Yhteisen aamutuokion jälkeen leikittiin pieni loruleikki. Kahvittelun jälkeen askarrettiin käden kuvat, jotka kiinnitettiin Ystävyys tauluun. Taulusta tulikin kiva, kun oli pieniä ja isoja käsiä samassa taulussa. Ystävyys taulu jäi muistoksi Tenavatuvalle.

Viides tämän kehittämishankkeen kokoontuminen ajoittui Kunnon Mummola-tahtumapäivälle, jota on kuvattu kappaleessa 4.6. Lokakuun puolivälissä kokoonnuttiin Kylätuvalla rössypotturuokailun ja kotihoidon esimiehen vierailun merkeissä. Kotihoidon esimies vastasi porinapiiriläisten kysymyksiin liittyen esimerkiksi kuljetuspalveluihin ja sähköisiin terveyspalveluihin. Ryhmäläisten toiveesta soitin haitarilla muutaman kappaleen, jonka jälkeen yksi ryhmäläisistä rohkeni soittamaan myös pari kappaletta toisten ruokaillessa.

Seitsemäs Porinapiirin kokoontuminen oli lokakuun lopussa Yli-Olhavan Maamiesseuran talolla. Paikalle tuli 38 porinapiiriläistä kuulemaan ja keskustelemaan Olhavan historiasta. Eräs porinapiiriläinen piti aiheesta esityksen ja vanhoja valokuvia heijastettiin valkokankaalle kaikkien nähtäville. Ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun luontevasti ja mielenkiintoa aiheeseen vaikutti riittävän. Taukojuman jälkeen tietovisailtiin. Kävijät jaettiin seitsemään joukkueeseen ja heille annettiin lomakkeet, joissa oli tietovisailun kysymykset. Lisäksi oli muutama kuvanumerotehtävä, jossa piti ratkaista kuvaa vastaava numero. Kun joukkueet olivat valmiina, katsoimme oikeat vastaukset Yle Areenalta Sata kysymystä Suomestajaksosta. Lopuksi tuttuun tapaan kahviteltiin ja laulettiin muutama yhteislaulu.

Marraskuun puolivälissä oli Porinapiirin kokoontuminen Kylätuvalla ja teemana kiitollisuuspuun askartelu ja arpajaiset. Alustin kiitollisuus -teemaa, jonka jälkeen osallistujat juttelivat vierustoverin kanssa omista ajatuksistaan aiheesta noin 15 minuutin ajan. Kokoontumisessa osallistujilta tuli aloite ja he saivat mahdollisuuden antaa toisilleen kiitosta monenlaisista asioista, kuten menneinä aikoina kyläläisten hyväksi tehdystä työstä ja talkoisiin osallistumisesta. Tämä oli varmasti positiivinen ja voimaannuttava kokemus ja voidaan olettaa vaikuttaneen positiivisesti myös porinapiiriläisten yhteishenkeen. Tässä yhteydessä myös minun oli helppo kiittää kaikkia porinapiiriläisiä osallistumisesta ja muistuttaa, että kaikenlainen lähimmäisten huomioiminen arvokasta. Parityöskentelyn jälkeen halukkaat tekivät kiitollisuuspuun piirtämällä kartongille oman kätensä kuvan ja leikkaamalla sen irti kartongista. Osallistujat kirjoittivat omia kiitollisuuden aiheitaan kämmenen muotoiselle kartongille. Olin tehnyt puun rungon valmiiksi ruskeasta kartongista ja eri väriset kädet kuvasivat puun lehtiä. Kiitollisuuspuusta tuli hieno ja se jäi Kylätuvan seinälle muistoksi.

Yhdeksännen kerran Porinapiiri kokoontui 27.11. maamiesseuralla. Osallistujat valitsivat haluamansa värisen kartongin palasen rasiasta. Niiden avulla jaettiin osallistujat pienempiin ryhmiin: saman värin valinneet menivät samaan ryhmään. Toiminta-/keskustelupisteitä ja siten myös ryhmiä oli yhteensä kuusi. Teemoina olivat tunnesanakortit, Myönteisen muistelun kortit, sananlaskukortit, autoilukysymykset, yksinäisyys -teema sekä kouluajan muistelu. Osallistujat keskustelivat eri teemoista 5-6 hengen ryhmissä. Aikaa oli 10 minuuttia kullakin toimintapisteellä. Kun kaikki ryhmät olivat kiertäneet kaikki pisteet, pyydettiin heiltä palautetta syksyn ohjelmasta. Lopuksi pelattiin kahvittelun lomassa bingo, jonka palkinnot tulivat Oulunkaarelta.

Joulukuun alussa oli Porinapiirin syyskauden viimeinen kokoontuminen. Perinteisesti porinapiiriläiset ovat hoitaneet Olhavan sankarihaudoille seppeleenlaskun ja muut muistamiset asiaankuuluvina kalenteripäivinä jo useamman vuoden ajan. Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi tuli mieleeni järjestää itsenäisyyspäivän seppeleenlaskun lisäksi kunniavartio sankarihaudoilla Olhavan hautausmaalla. Organisoin sankarihaudoille ns. iän mukaisen kunniavartion, jossa haudan äärellä vartiossa seisojien suunnilleen saman ikäinen mies kuin vainaja oli kaatuessaan. Kunniavartioon osallistuneista miehistä osa oli sukulaisensa haudalla vartiossa. Sankarihautoja on Olhavassa yhteensä 18, näistä 16:een saatiin miehet vartioon ja kaksi miehistä laski kahdelle haudalle Olhavan koululaisten tekemät havuseppeleet. Ennen tilaisuuden alkua sytytettiin kynttilät jokaiselle haudalle. Aluksi jaettiin laulujen sanoja ja lyhyen tervetuloiluvotuksen ja alustuksen jälkeen laulettiin virrestä 577 säkeistöt 1-3 ja 7. Tämän jälkeen oli seppeleenlasku sankariristille, josta edettiin yksittäisten sankarivainajien äärelle. Luin vainajien nimet ja iät yksitellen, jonka jälkeen seppeleet laskettiin. Lopuksi laulettiin Finlandia-hymni. Tilaisuuteen osallistui paikalla olleiden arvion mukaan noin 50-60 henkeä. Tapahtumasta jäi muistoksi porinapiiriläisen kuvaama videotallenne.

Päivällä pidettiin Porinapiirin itsenäisyyspäivän juhla ja samalla syyskauden päätös. Tilaisuudessa juhlapuheen piti lin kunnanvaltuuston 1. varapuheenjohtaja ja Oulunkaaren seutukuntahallituksen jäsen. Minä lausuin runon ja soitin haitarilla ajankohtaan sopivia kappaleita. Juhlissa nautittiin maittavat riisipuuro ja soppa

sekä torttukahvit, jotka Porinapiirin vapaaehtoistoimijat olivat valmistaneet. Kiitoksia jaettiin puolin ja toisin, niihin tunnelmiin oli mukava päättää syksyn kokoon-tumiset.

## 5.2 Tulokset ja arviointi

Kehittämishankkeen tuloksena Olhavan päiväkodin ja Porinapiirissä käyvän pa-riskunnan välillä on alkanut mummo- ja vaaritoiminta, jonka on tarkoitus jatkaa säännöllisenä. Mummo- ja vaaritoimintaan alkaneet totesivat, että kyseistä toi-mintaa ei olisi tullut aloitettua ilman tätä kehittämishanketta ja sen tuomaa mah-dollisuutta aloittaa yhteistyö tutustumiskäynnillä. Porinapiiriläisiä on myös pyy-detty käymään päiväkodilla näyttämässä lapsille vanhoja valokuvia ja kerto-massa entisajan elämästä. Olhavan koulun kanssa on suunniteltu, että porinapii-riiläiset osallistuvat jollain tavalla Olhavan koulun 125-vuotisjuhlaan syksyllä 2018. Koululla ja päiväkodilla on nyt nimetyt henkilöt, jotka voivat tarvittaessa olla yhteydessä porinapiiriläisiin. Tämä kehittämishanke on näin ollen mahdollistanut ja syventänyt poikkisektorista yhteistyötä Porinapiirin ja Olhavan koulun ja päivä-kodin välillä, joka tulee jatkumaan ainakin jossain muodossa.

Kunnon Mummola-tapahtumapäivän järjestäminen toi mukanaan positiivisen yl-lätyksen liittyen eri sektoreiden väliseen yhteistyöhön. Oulun Seudun Muistiyh-distys ry ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry aloittivat yhteistyön kiertä-mällä kevään 2018 ajan Pohjois-Pohjanmaan kuntia järjestämällä niissä ennalta-ehkäisevää ja toimintakykyä tukevaa toimintaa ikääntyneiden hyväksi. Näin ollen voidaan todeta, että maakuntienkin välinen yhteistyö ja hyvien käytäntöjen jaka-minen ikääntyneiden hyväksi toteutui tässä kehittämishankkeessa.

Porinapiiriläisten vapaaehtoistoimijoiden kanssa käytyjen palautekeskustelujen perusteella toiminnan tukeminen kehittämishankkeen avulla koettiin tärkeäksi oh-jaajan vaihtumisesta johtuvassa muutostilanteessa. Teemamuotoisessa palaute-keskustelussa kävi ilmi, että Porinapiirin toiminta koetaan nyt entistä tärkeäm-mäksi, kun se on saanut enemmän huomiota myös Oulunkaarelta ja positiivista julkisuutta esimerkiksi paikallislehdissä. Osallistujien eli varsinaisten hyödynsaa-

jien antama kouluarvosana syyskauden Porinapiirin toiminnasta oli keskiarvoltaan 9,3. Arvosanoja annettiin yhteensä 27 kappaletta. Osallistujien avoimissa sanallisessa arvioinnissa esille nousivat useimmin adjektiivit monipuolinen, kiinnostava ja innostava. Palautteen tuloksia ei varsinaisesti analysoitu. Palautteissa Kunnon Mummola-tapahtumaa toivottiin jokavuotiseksi. Myös ohjaajan persoonaa ja ohjaustaitoja keuhuttiin.

Kehittämishankkeen vaikuttavuuden mittaaminen on haastavaa. Kävijöiden nimet ja siten myös kävijämäärät ovat tiedossa koko Porinapiirin historian ajalta. Kehittämishankkeen aikana kävijämäärät olivat laskutavasta riippuen (montako kokoontumista per toimintakausi) hieman aikaisempaa korkeampia ja niiden perusteella voidaan todeta, että tällä kehittämishankkeella onnistuttiin aktivoimaan Olhavan seudun ikääntyneitä.

Kehittämishankkeessa saatiin jonkin verran tietoa porinapiiriläisten kokemuksista yksinäisyys -teemaan liittyen. Osallistujien ollessa pienryhmissä, pyydettiin joista kirjaamaan ylös kokemuksia ja ajatuksia yksinäisyydestä, esimerkiksi milloin on kokenut olevansa yksinäinen, miten on päässyt siitä yli ja mikä on auttanut yksinäisinä hetkinä. Tätä toiseksi viimeisellä kerralla kerättyä pienimuotoista aineistoa ei ole analysoitu, mutta vastausten perusteella voidaan todeta, että pääsääntöisesti porinapiiriläiset eivät koe itseään yksinäisiksi, vaikka toki heitäkin joukossa on. Tukea ja turvaa tuovat naapurit, ystävät ja sukulaiset ja myös Porinapiirin osallistuminen mainittiin yksinäisyyttä lievittävänä asiana.

Kehittämishankkeen toimeksiantaja antoi suullisesti työn toteutuksesta kiitettävän arvosanan. Toimeksiantajan mielestä minun asenteeni oli innostunut, toimin itsenäisesti ja tiedotin hankkeen etenemisestä oma-aloitteisesti. Verkosto ja yhteistyötahot huomioitiin hankkeen aikana hyvin. Kunnon Mummola-tapahtuman järjestelyihin liittyen toimeksiantaja oli erityisen tyytyväinen.

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN EETTISYYS

Tutkimus- ja kehittämistyössä etiikka voidaan määritellä lyhyesti siten, että se on normatiivista etiikkaa, jonka avulla yritetään estää vääryydet ja lisätä hyviä käytäntöjä. Kehittämishankkeen eri vaiheissa tehdyt valinnat ovat oleellinen osa eettisyyttä. Sen vuoksi on tärkeää tehdä työskentelyprosessista läpinäkyvä ja perustella valitut toimintatavat. Tällainen menettely lisää luotettavuutta ja on eettisen toiminnan kulmakivi. Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan, jonka laatimaa ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä noudatetaan opinnäytetyössä ja muussa TKI (Tutkimus-, Kehittämis- ja Innovaatio) -toiminnassa. Ohjeen mukaisia eettisiä perusperiaatteita, jotka toteutuvat prosessin alusta loppuun saakka, ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Näiden lisäksi noudatetaan avoimuutta ja työssä käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Gothoni, R.) Sosiaalialan eettisiin arvoihin kuuluvat oleellisesti ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja edistäminen, itsemääräämisoikeus ja asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisesti työskennellessä asiakas on määritellyt ja tuonut tarpeet esiin. Tällaisessa työskentelytavassa asiakas voi aidosti kokea osallisuutta. (Arki, arvot ja etiikka.)

Tämän kehittämishankkeen tutkimuseettisiä kysymyksiä voidaan pohtia esimerkiksi toteutuksen sijainnin valikoitumisen osalta. Vastaavalle toiminnalle voidaan olettaa olevan tarvetta jokaisella kylällä, mutta tämä kehittämishanke päätettiin toteuttaa Olhavan alueella. Tähän vaikutti suurimmaksi osaksi se, että tarve oli tullut esille kohderyhmältä, käytettävissä olevat ilmaiset tilat olivat olemassa, mutta myös se, että asuin itse samalla alueella. Tunsin ennen hanketta ulkonaolta muutaman henkilön, muita yhteyksiä ei ollut. Kehittämishanke toteutui asiakaslähtöisesti ja eettisesti kestävä periaatteen mukaan siinä, että tarve oli tullut osallistujilta ja toiminta suunniteltiin ja toteutettiin esiselvityksen pohjalta. Kyselyyn oli vastannut suuri osa kohdejoukosta. Kohderyhmän ikä huomioitiin esimerkiksi siten, että toiminnasta ilmoitettiin sosiaalisen median lisäksi myös paikallislehdessä. Kehittämishanke pyrittiin toteuttamaan alusta asti mahdollisimman avoimesti. Prosessin vaiheita ja kohderyhmän osallistumista toimintaan pyrittiin kuvaamaan raportissa läpinäkyvästi.



Eettinen näkökulma liittyy myös toiminnan arviointiin. Oma läsnäoloni arviointitilanteessa saattoi vaikuttaa positiivisesti annettuun arviointiin. Anonymiteetti pyrittiin varmistamaan kaikessa osallistujilta kerätyssä materiaalissa ja aineistoa käsiteltiin ja säilytettiin niin, ettei se päätynyt ulkopuolisten saataville. Eettisestä näkökulmasta katsoen kehittämishanke toteutui ajankohdallisesti sopivasti, kun toiminnan vetäjä oli vaihtumassa. Kehittämishankkeen raporttiosuudessa pyrin noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja olemaan rehellinen, tarkka ja huolellinen prosessin kuvaamisessa. Toisten tekemiä tutkimuksia on kunnioitettu viittaamalla heidän työhönsä asianmukaisella tavalla. Kehittämishanke saatetaan loppuun esittelemällä työ porinapiiriläisille ja toimeksiantajalle. Kirjallinen raportti toimitetaan Kylätuvalle porinapiiriläisten luettavaksi ja luonnollisesti myös toimeksiantajalle.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT

Sekä Porinapiiriin että Kunnon Mummola-tapahtumaan osallistuneiden määrästä voidaan tehdä johtopäätös, että tällainen toiminta on tarpeellista ja tervetullutta. Iässä ikääntyneille suunnattu ennaltaehkäisevä toiminta on vielä varsin vähäistä. Esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton kehittämää Ystäväpiiri-toimintaa tai vastaavaa voisi olla mielenkiintoista jalkauttaa myös lin kuntaan.

THL:n tutkimuksen mukaan (Luoma 2014) yli 70-vuotiaille olisi hyvä kohdistaa toimintakykyä sekä sosiaalista identiteettiä tukevia ennaltaehkäiseviä toimia. Yli 70-vuotiailla on kasvanut kiinnostus tai huoli oman toimintakyvyn kehityksestä ja tärkeää on myös kyky olla itseensä tyytyväinen. Porinapiiriläisten keski-ikä esiselvitystyön aikaan oli 72,2 vuotta, joten ikänsä puolesta he ovat otollinen kohderyhmä ennaltaehkäisevien toimintojen ja palvelujen sekä terveyttä ja hyvinvointia koskevan tiedon vastaanottamisessa. Porinapiiriläiset ovat hyvin motivoituneita osallistumaan toimintaan ja suurin osa heistä ei ole vielä kotiin annettavien palvelujen piirissä. Tästä näkökulmasta katsoen heidän ikäisilleen suunnattu, ohjattu ja tavoitteellinen, ennaltaehkäisevä toiminta saattaisi hyvinkin tuoda myös kustannussäästöjä vanhuspalveluille pitkällä aikavälillä hyvinvoinnin lisääntymisen ja sitä kautta toimintakyvyn paranemisen myötä.

Voisiko jokin taho ohjata tai kouluttaa niin Porinapiiriin kuin muidenkin tahojen vapaaehtoistoimijoita vertaisohjaajina toimimiseen ikääntyneitten parissa? Vai olisiko kenties järkevää palkata sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka kiertäisi eri paikoissa järjestämässä vastaavanlaista, ennaltaehkäisevää toimintaa? Jälkimmäisessä tapauksessa toiminnan tulisi olla selkeästi tavoitteellista ja toiminta voisi toteutua suljetun ryhmän periaatteita noudattaen huomattavasti pienemmissä ryhmissä esimerkiksi Ystäväpiiri-toimintaa mukaillen. Mikäli Porinapiiriin kaltaista toimintaa ohjaisi sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, voisi hän toimia samalla yhteyshenkilönä eri tahojen välillä, ehkä havaita osallistujissa toimintakyvyn muutoksia ja ohjata ikääntyneitä hakeutumaan ajoissa palvelujen piiriin.

Etelä-Savon sote -alueella vapaaehtoistoiminta on integroitu osaksi sote -palveluja, mikseipä vastaavaa mallia voisi kokeilla myös Oulunkaaren alueella. Uuden

toimintamallin kokeilu tai käyttöönotto on kuitenkin pitkäaikainen ja resursseja vaativa prosessi. Esimerkiksi geronomin laaja-alaista vanhustyön osaamista voisi hyödyntää tällaisen toiminnan toteuttamisessa.

Kuten koko Pohjois-Pohjanmaalla, myös lin kunnassa on tänä keväänä tulossa Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry:n järjestämä järjestöilta ja sen myötä järjestöagenttikoulutukset aktiivisille järjestöissä toimiville (Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2018.). Hankkeen myötä saadaan todennäköisesti tietoa muualla maakunnassa toimivista hyvistä käytännöistä ja kokemuksista eri järjestöjen ja kuntasektorin välisestä yhteistyöstä. Toivon mukaan kyseisen hankkeen kautta saataisiin työkaluja yhteistyön vahvistamiseen myös lin kunnan alueella. Uskon, että ennaltaehkäisevän työn merkitys tulee joka tapauksessa kasvamaan ja saamaan entistä enemmän huomiota lähitulevaisuudessa tulevan sote- ja maakuntauudistuksen myötä.

## 8 POHDINTA

Kehittämishankkeen vetäjänä arvioin, että porinapiiriläiset tutustuivat toisiinsa eri näkökulmasta kuin aikaisemmin esimerkiksi erilaisten keskustelu- ja muistelukorttien sekä ryhmätehtävien avulla. Näillä keinoilla voitiin mahdollisesti tukea yhteisöön tai ryhmään kuulumisen tunnetta. Erilaisten ryhmänohjausmenetelmien käyttäminen ja osaltaan myös maamiesseuran tilojen käyttö mahdollisti erilaisia toteutustapoja. Näinkin suuren osallistujamäärän ohjaaminen osallistavilla menetelmillä oli helpompaa Maamiesseuralla, jossa osallistujat voitiin jakaa pienempiin ryhmiin. Varsinaista tiedon jakamista toteutettiin lähinnä Kunnon Mummolassa, mutta esimerkiksi kiitollisuus oli teemana yhdellä kokoontumiskerralla.

Kehittämishankkeen toteuttamisessa tarvittiin monialaista yhteistyötä ja yhteydenottoja eri viranomaisiin, rohkeutta ehdottaa ja perustella uudenlaista toteutustapaa, hyvää ja realistista suunnittelutaitoa ja uskallusta luottaa ikääntyneiden kykyihin esimerkiksi Koitelinkosken retkeä toteutettaessa. Kehittämishankkeen toteutus kokonaisuudessaan oli kohtalaisen pitkä prosessi, mutta kokemukseni mukaan se oli tässä tapauksessa hyvä asia. Suunnittelutyö vei aikaa, kuten myös tilajärjestelyt maamiesseuralla ennen ja jälkeen kokoontumisten. Tilaa käytetään monenlaisiin tarkoituksiin ja pöydät ja tuolit piti kantaa paikoilleen ja luonnollisesti astiat pestä ja huolehtia muutoinkin tilan siisteydestä kokoontumisten päätteeksi. Kunnon Mummolaa varten oli tarpeen käydä pari kertaa suunnittelupalaverissa Merihelmessä tilajärjestelyjen osalta. Projektityyppinen työskentelytapa tuli tuetuksi hankkeen aikana ja se oli henkilökohtaisena tavoitteena. Yhteistyön tärkeys ja yhteydenpito eri tahojen kanssa nousi merkittävään rooliin kehittämishankkeen onnistumisessa.

Teoria ja käytäntö kohtasivat työssä mielestäni kohtalaisen hyvin. Kirjoittaminen on minulle luontaisesti helppoa ja haasteeksi muodostui odotetusti saatavilla olevan tiedon määrä ja aiheen sekä käsitteiden rajaaminen. Teoriaosuuus olisi voinut olla vielä tarkemmin rajattu ja siitä jäi puuttumaan kansainväliset lähteet. Pyrin olemaan kriittinen lähteiden käytössä. Osallisuus konkretisoitui hankkeen toteutuksessa siten, että ryhmäläisiä osallistettiin erilaisiin tehtäviin sen sijaan, että olisivat olleet passiivisina kuuntelijoina. Porinapiirin kaltainen toiminta voitaisiin

mielestäni hyvin laskea vapaaehtoistoimijoiden toteuttamaksi gerontologiseksi sosiaalityöksi, koska Porinapiirin toiminnassa toteutuu niin paljon gerontologisen sosiaalityön elementtejä. Koen, että tämän opinnäytetyön avulla pääsin toteuttamaan koulutuksesta saatua laaja-alaista gerontologista osaamistani ja kehittämishankkeen toteutus vahvisti ammatillista identiteettiäni tulevana geronomina.

Kehittämishankkeen olisi voinut tehdä myös kokonaan toisen tyyppisenä ryhmätoimintona, johon olisi valittu esimerkiksi yhteistyössä kotihoidon kanssa haastattelun perusteella yksinäisyydestä kärsiviä ikääntyneitä, ryhmä olisi voinut olla suunnattu esimerkiksi muistisairaille tai pariskunnille. Kokoontumisiin olisi voinut myös suunnitella enemmän tietopuolisia esityksiä eri aiheista, mielen hyvinvointiin tai vaikkapa edunvalvontavaltuutukseen liittyen. Myös arvioinnin olisi voinut tehdä toteuttamalla esimerkiksi elämänlaatukyselyn toiminnan alussa ja 10 keran intervention jälkeen seurantakyselyn. Tämä olisi kuitenkin ollut sen verran vaativa tehtävä tulosten analysoinnin vuoksi, että päädyin käyttämään tulosten arvioinnissa toisenlaisia mittareita, joista tärkeimmäksi ja valideimmaksi koin kävijämäärän. Kunnon Mummolan toteutus oli kokonaisuudessaan antoisa ja oli mielenkiintoista kokeilla itselle tutun toimintamallin kehittämistä. Tapahtumapäivä toi yleisesti positiivista henkeä ja vastaavaa toivottiin toteutettavaksi vuosittain.

Työn tekeminen oli antoisaa loppuun saakka ja olen siihen kokonaisuutena tyytyväinen. Itsenäisyyspäivän molemmat tilaisuudet olivat kuin loppuhuipennus tälle opinnäytetyölle. Kehittämishankkeen vetäjänä ja olhavalaisena olen ylpeä Olhavan Porinapiiristä, sen pitkästä historiasta ja toivon Porinapiirille paljon toiminnallisia vuosia jatkossa. Toiminnalla on epäilemättä valtavan suuri merkitys paitsi koko kylälle ja kyläyhteisölle, etenkin alueen ikääntyneille ja heidän elämänlaadulleen.

## LÄHTEET

Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. PunaMusta Oy 2017. Viitattu 15.3.2018. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Arolaakso, S., Leinonen, R. & Ahokas, E. 2017 teoksessa Viinamäki, L. & Jumisko, E. Hyvinvointipalvelut SOTEmylyssä - 14 puheenvuoroa lappilais-sotesta. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 25/2017, 38-42. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi 2017. Viitattu 24.3.2018. <http://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=9486c401-58f4-4919-af73-21af0084b41f>

Arolaakso, S. & Leinonen, R. 2017. Lapin ammattikorkeakoulun uutisia 6.11.2017. Kunnan Mummolassa ei kompuroida. Lapin ammattikorkeakoulu 2017. Viitattu 24.3.2018. <http://www.lapinamk.fi/news/Kunnan-Mummolassa-ei-kompuroida-/dkai3htg/9f03c561-ded9-44ed-8b7b-7d4d76f35001>

Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Väitöskirjatyö. Viitattu 24.3.2018. <http://jultika oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>

Gothoni, R. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä. Viitattu 25.3.2018. <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>

Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla - Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Helsingin yliopisto. Sosiaalipolitiikka, yhteiskuntapolitiikan laitos. Väitöskirjatyö. Viitattu 24.3.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23406/vapaaeht.pdf?sequence=2>

Jansson, A., Savikko, N. & Pitkälä, K. 2017. Training professionals to implement a group model for alleviating loneliness among older people – 10-year follow-up study. Educational Gerontology 44, 2018. Viitattu 28.3.2018. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2017.1420005>

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201211243066.pdf?sequence=1>

Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiologian väitöskirjatyö. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi 2015. Viitattu 18.3.2018. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakkola\\_Eevi\\_ActaE\\_175\\_pdfA.pdf?sequence=2](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakkola_Eevi_ActaE_175_pdfA.pdf?sequence=2)

Jurmu, L. & Pääkkö, M. 2013. Ikä-Esko – Iloa ja osallisuutta ikäihmisten arkeen. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Esa Print oy. Helsinki 2013. Viitattu 29.3.2018. [http://www.soste.fi/media/136942\\_osahankkeiden\\_julkaisut\\_ikaihmiset.pdf](http://www.soste.fi/media/136942_osahankkeiden_julkaisut_ikaihmiset.pdf)

Kansalaisareena. Viitattu 15.2.2018. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>

Kunnallisanalan kehittämissäätiön Julkaisu 9/ 2017. Kumppanuudella kuntoon – kuntien ja järjestöjen yhteistyö iäkkäiden terveyden edistämisessä. Sanna Laulainen, Helena Taskinen, Jere Rajaniemi, Erja Rappe, Päivi Topo ja Sari Risänen. Viitattu 15.2.2018. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/09/kumppanuudella-kuntoon.pdf>

Laajanen, T. 2016. Kunnon Mummola toimintamalli ikäihmisten kaatumisten ennaltaehkäisyyn. Lapin ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Geronomikoulutus. Opinnäytetyö. Viitattu 28.3.2018. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114820/Tuomas\\_Laajanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114820/Tuomas_Laajanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Viitattu 15.2.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P4>

Liikanen, H-L ja Kaisla, S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Gerontologisen sosiaalityön kehittämishanke 2005 – 2007. Pää-kaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Heikki Waris -instituutti. Työpapereita 3:2007. Viitattu 25.1.2018. [http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen\\_sosiaalityon\\_menetelmista.pdf](http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen_sosiaalityon_menetelmista.pdf)

Luoma, M-L. 2014. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. Pohjois-Suomen terveys- ja hyvinvointipäivät. Oulu 23.9.2014. Viitattu 23.3.2018. <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>

Luoma, M-L. 2013. Elämänlaatu mittariin. Tesso 28.10.2013. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.3.2018. <https://tesso.fi/artikkeli/elamanlaatu-mittariin>

Oulunkaaren strategia 2107-2019. Viitattu 15.2.2018. [http://www.oulunkaari.com/wp-content/uploads/2016/09/Oulunkaaren\\_strategia\\_2017-2019.pdf](http://www.oulunkaari.com/wp-content/uploads/2016/09/Oulunkaaren_strategia_2017-2019.pdf)

Pessi, Anne Birgitta & Tomi Oravasaari 2010. Kansalaistoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Raha-automaattiyhdistys. Yliopistopaino. Helsinki 2010. viitattu 18.3.2018. <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry. Viitattu 18.2.2018. <https://www.ihimiset.fi/tietoa-palvelusta/pohjois-pohjanmaan-sosiaali-ja-terveysturvayhdistys-ry/>

Pynnönen, K. 2017. Jyväskylän yliopisto. Arkisto 6/2017. Gerontologian ja kansanterveystyön väitös 11.8.2017: Sosiaalinen aktiivisuus ylläpitää ikäihmisten terveyttä. Viitattu 18.3.2018. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/06/tiedote-2017-08-07-14-55-18-784775>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia toiminnalliseen ja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere 2013.

Seppänen, M. 2013. Gerontologinen sosiaalityö. Alustus 28.1.2013. PAKAS-TE/Poske. Lapin yliopisto. Viitattu 18.3.2018. [http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/pakaste2/lappi/juurruttaminen/vanhusty/Seppnen\\_Gerontologinen\\_sosiaality\\_280113.pdf](http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/pakaste2/lappi/juurruttaminen/vanhusty/Seppnen_Gerontologinen_sosiaality_280113.pdf)

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Viitattu 18.3.2018. [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Lönnberg Print & Promo, 2017. Viitattu 15.2.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf)

Tanskanen, A. O. & Danielsbacka, M. Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015):5, 469-479. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Viitattu 15.2.2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505\\_tanskanen.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2)

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry 2018. Viitattu 28.3.2018. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/OSALLISUUDEN\\_TUKEMINEN\\_Koulutuspaketti.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/OSALLISUUDEN_TUKEMINEN_Koulutuspaketti.pdf)

Vanhustyön keskusliitto. Ystäväpiiri-toiminta. Viitattu 23.3.2018. [http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/)

Yeung, Anne Birgitta. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Helsinki 2002.



## LIITTEET

- LIITE 1 Olhavan Porinapiirin syksy 2017
- LIITE 2 Kunnan Mummolan mainos
- LIITE 3 Toimeksiantosopimus

**Olhavan Porinapiirin syksy 2017****LIITE 1**

Kokoontumiset joka toinen maanantai klo 12-14 ellei toisin ilmoiteta. Huomioitahan, että kokoontumisia on tänä syksynä myös Yli-Olhavan maamiesseuran talolla. Lisätietoja Rita Leinonen, puh.

7.8. Kylätuvalla. Katsaus tulevasta ohjelmasta. Pieni juttu omasta elämästä, bingo. Retken suunnittelua.

21.8. Retki Koitelinkoskelle

4.9. Maamiesseuran talolla. Aivojumbppaa, tietovisailua joukkueittain, yhteislaulua.

18.9. Yhteistapahtuma Tenavatuvan kanssa. Suomi 100-juhlavuoden teemalla Ikäpolvet yhdessä.

2.10. Kaikille ikääntyneille suunnattu Kunnon Mummola- tapahtuma Merihelmässä klo 10-14. Toimintakyvyn mittauksia ja muuta ohjelmaa (kehonkoostumusmittausta, käden puristusvoima, tasapainotesti, tuolilta ylösnousu 5 kertaa, 3m kävelytesti, verenpaineen mittausta, ym).

16.10. Kylätuvalla. Rössypotturuokailu, kotihoidon esimiehen vierailu.

TIISTAINA 31.10. Maamiesseuran talolla. Porinapiiriläisen esitelmä Olhavan historiasta. Yhteistä keskustelua aiheesta, yhteislaulua.

13.11. Kylätuvalla. Kiitollisuuspuun tekeminen, arpajaiset.

TIISTAINA 28.11. Maamiesseuran talolla. Tietovisailua joukkueittain, bingo.

6.12. Itsenäisyyspäivän juhla. Olhavan koululaiset tekevät havuseppeleet sankarivainajille. Seppeleenlasku Olhavan hautausmaalla klo 9.15 alkaen. Juhla kylätuvalla klo 12 alkaen. Juhlapuhe, yhteislaulua, runoja, haitarimusiikkia. Riisipuuro ja soppa, torttukahvit.

Toiminta jatkuu vuonna 2018 entiseen malliin!

*Tapahtumapäivä kaikille ikääntyneille*

**Kunnon Mummola Merihelmessä**

**2.10.2017 klo 10-14**

*Tule testaamaan toimintakykysi  
ja juttelemaan tasapainoon,  
terveyteen ja hyvinvointiin  
liittyvistä asioista.*

Alkusanat klo 10 Sari Vitikka

Arvonta klo 12.30

Lounasmahdollisuus hintaan 8e

- ★ Erilaisia toimintakyvyn testauspisteitä
- ★ Pelipiste
- ★ Yhteis- ja aivojumppaa
- ★ Dassa-kaverikoiria esittäytyy
- ★ Verenpaineen mittausta
- ★ Tietoa muistiasioista
- ★ Oulunkaaren sähköiset palvelut

**Eikka-bussissa**

kehonkoostumusmittausta  
käden puristusvoiman mittausta

**Kahvitarjoilu**

Mikäli tarvitset tai tarjoat  
kuljetusta,  
ota yhteyttä niin  
mietitään kimpakyytejä!

Lisätiedot p.

/ Rita Leinonen

Alkuperäinen idea: Lapin Liikunta. Yhteistyössä Lapin AMK, Oulunkaaren kuntayhtymä / Iin vanhus-, terveys- ja kuntoutuspalvelut, Ii Instituutti / Liikunta, Iin kunta / Kuivaniemen koulu, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta, Oulun Seudun Muistiyhdistys ry, Olhavan Porinapiiri

### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Oulunkaaren kuntayhtymä / Vanhuspalvelut / Iin kotihoito Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Sari Vitikka		
	Työn aihe RYHMÄTOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TUkena OLHAVAN SEUDULLA - Vapaaehtoistoiminnan ja poikkisektorisen yhteistyön kehittäminen		
<b>Tekijä</b>	Nimi Rita Leinonen	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suoritettava tutkinto Geronomi AMK	Ryhmätunnus	
<b>Lapin AMK</b>	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Sari Arolaakso	Tehtävänimike Lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Meripuistokatu 26, 94 100 Kemi		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>			
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
<b>Lisäksi sovitaan</b>			
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>	
<b>Toimeksiantaja</b>	lissä 12.7.2017		
<b>Tekijä</b>	lissä 12.7.2017		
<b>Lapin AMK</b>	Kemissä 30.6.2017		